

MEDIDAS PARA LA REGULACIÓN DEL SUEÑO

Durante estas últimas semanas han cambiado nuestros hábitos de manera forzosa, incluido el sueño. Aquí hay algunos consejos para ayudar a regularlo.

Hay medidas que podemos tomar antes de ir a dormir y algunas cosas que también podemos hacer durante el día.



Durante el día

- ✓ Estructurar el día intentando mantener rutinas similares a las que teníamos antes del confinamiento.
- ✓ Exposición a dos horas de luz natural por la mañana junto a una ventana o una terraza, para la regulación de la melatonina.
- ✓ Durante la mañana realizar actividades que estimulen mente y cuerpo.
- ✓ Evitar picar entre horas para poder mantener unos horarios regulares de comidas y así unos horarios similares a los que teníamos antes del confinamiento.
- ✓ Realizar actividad física por la mañana o antes de las 18h de la tarde.
- ✓ Evitar las siestas. Si hacemos que sean de no más de 30 min. ni más tarde de las 17h de la tarde.
- ✓ Reducir las exposiciones en las noticias a una vez al día.

Antes de ir a dormir

- ✓ Evitar el alcohol que quizás en primer lugar nos dará sueño pero la calidad del sueño no será buena.
- ✓ Evitar estimulantes como la cafeína (bebidas de cola, café), la teína, las bebidas energéticas (Redbull, Monster...) el chocolate y el tabaco.

✓ Hacer cenas ligeras:

- Proteínas de digestión fácil, como el pescado (mejor al vapor), tortilla o proteína vegetal (tofu o el seitán).
- Patata y verdura cocida, cremas de verduras.
- Los alimentos crudos no son recomendables pero si nos apetece mejor una ensalada amarga (rúcula, endivia, hojas de roble).
- Sopa de pasta integral de caldo de verduras.

✓ Evitar acostarse con el estómago lleno o con la sensación de hambre, por lo tanto, planificar la cena una o dos horas antes de ir a dormir.

✓ Evitar pantallas (tabletas, móvil) dos horas antes de ir a dormir.

Si las pantallas son difíciles de evitar poner modo "luz nocturna" o "modo lectura" que transforma la luz blanca en luz naranja y así favorece la salida de la melatonina en nuestro cuerpo y contribuye a la regulación del sueño.

✓ El rato antes de ir a dormir hacer cosas que nos resulten agradables, que nos hagan sentir bien: algún programa que nos haga reír, hablar con una persona con la que sentimos a gusto, leer...

✓ Relajarnos antes de ir a dormir, poner la luz tenue, escuchar una música relajante, hacer alguna relajación.

✓ Tomar una infusión de valeriana, pasiflora o melisa.

✓ Utilizar el aceite esencial de lavanda: poner una gota en la muñeca de la mano y hacer una inhalación fuerte o utilizar difusores de aceites esenciales durante 15 min. en la habitación antes de meterse en la cama. El aceite esencial de lavanda es un aceite seguro de utilizar con propiedades calmantes y sedantes entre otras.

✓ Si me despierto antes de tiempo y me cuesta volver a dormir. Puedo levantarme de la cama y es recomendable hacer algo que no me active demasiado como leer un libro, tomarme un baño, tomar una infusión...

Bibliografia

- <http://medicaments.gencat.cat/web/.content/minisite/medicaments/ciutadania/tractaments/Insomni/Tinc-problemes-per-dormir.pdf>
- https://www.infermeravirtual.com/cat/activitats_de_la_vida_diaria/reposar_i_dormir
- <https://etselquemenges.cat/especialista/pileje/corregir-insomni>
- <https://etselquemenges.cat/repte/ves-a-dormir-dues-hores-despres-de-sopar>
- Dominique Baudoux. Guía práctica de Aromaterapia familiar y científica. Editorial Inspir